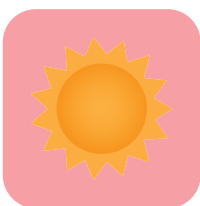


A calma de todo dia

 escolha a
calma

www.escolhaacalma.org.br

A calma de todo dia



Acordando

Todos os dias há um começo, uma nova perspectiva. Em silêncio eu crio um pensamento puro, forte e positivo para este dia que começa, sentindo que sou parte de tudo e tudo é parte de mim... tudo flui em harmonia no mundo e paz é minha natureza original e eterna. Permito-me experimentá-la ao olhar para dentro de mim. Hoje, em silêncio eu me proponho firmemente a simplesmente sentir... deixar que tudo flua de dentro para fora, sentir a força que tenho quando não há dependências ou desperdício de energia...tornando-me um espelho que reflete a verdade suavemente, mostrando não o que sou, mas o que posso ser, o que serei...revelando-me sem mentiras, pois a verdade torna tudo simples, e a beleza não está em minha forma, mas no sentimento que a gerou e que ela transmite aos outros. Estou livre para olhar o futuro, para curar o que é preciso. Então, sorrindo, emano bons votos ao novo dia que começa, com a certeza de que novas experiências me aguardam todos os dias.



Exercitando o corpo

Este corpo é o solo onde sementes de realização criarão raízes. Carinho e movimento são ações do jardineiro que cuida deste solo. Agora estou em contato com meu corpo e sinto sua força, suas fraquezas e suas necessidades tantas vezes negligenciadas na corrida do dia-a-dia. Sei que este corpo é formado por tudo o que senti e sinto através do tempo... que tudo surge a partir destes sentimentos e das mensagens que transmito ao me mover, ao me expressar...então eu cuido de tudo, nutrindo e fortalecendo este solo sagrado que é o meu corpo, sabendo que a alegria pode penetrar na matéria e fazer com que tudo se torne leve, adorável e fácil.



Nas refeições

Esta comida é nutrição para o corpo e o espírito. Ao alimentar-me, estou me ligando e me harmonizando com a mãe natureza, que me alimenta com seus frutos, grãos, folhas e flores, como um ato de amor, de troca, de doação... Absorvo cada porção com um sentimento de amor, gratidão e preenchimento... em tudo há uma energia divina provendo tudo o que é necessário, num nível profundo e silencioso onde uma corrente é criada, terminando com tudo o que é velho, iniciando algo novo, criando vida em cada movimento, em cada respiração.



Nas atividades

Observo atentamente... cada movimento que faço toca o mundo, formando uma conexão. Sou capaz de rir do presente incompleto, pois há fé no futuro através de um olhar que vê tudo e todos; como tem sido e como será. Sinto a direção no qual tudo está se movendo, como música para se cantar e dançar; e não como leis impostas. Escolho um novo caminho onde tudo é novo e fácil, onde cada tarefa acontece sem força ou labuta e as menores coisas são prazerosas. Conheço cada cena: os formatos, cores e movimentos, pois há preenchimento e realização...Um minuto pode conter mil anos quando se mede as coisas por amor.



Integrando-me à natureza

Em silêncio, eu percebo a harmonia da natureza através do vento, das árvores, das plantas e dos animais. Quando não há interferências, tudo fica em equilíbrio. Quero experimentar este ritmo como meu estado natural... sou paz, sou livre. Posso render minha mente e meu coração, pois entendo os segredos que podem criar ou destruir... domino meu próprio destino preenchendo-me com doçura, como sementes brilhantes ao amanhecer, que não se manifestam imediatamente, mas crescem devagarinho, revelando-se no silêncio como a base do meu futuro...Permito-me simplesmente estar aqui, sem pressa, sem preocupações, sem passado nem futuro, completamente seguro e protegido, sentindo a presença Daquele que conhece todos os segredos do tempo e me ensina a viver sem medo, tornando-me imortal.



Ao dormir

Todos os dias há um nascer, um viver e um morrer. Um eterno ciclo de renovação. Agora vou deixar o palco do mundo e todas as cenas e situações em que sou apenas o ator desempenhando um papel. Preparo-me e entro na sintonia ideal, reconecto-me com o lar, o mundo espiritual ao qual pertença; mergulho em um mundo de luz e permaneço imerso na experiência de liberdade e amor... estou no colo de Deus, Aquele que conhece a minha pureza, a minha inocência, vendo-me como Ele me vê, através do espelho da perfeição.

Escolha a Calma.

Por você, pelo outro e pelo mundo.



www.escolhaacalma.org.br